

**KONTRIBUSI TINGGI BADAN, *POWER* OTOT LENGAN, KOORDINASI
MATA TANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP *UNDER*
BASKET *SHOOT* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET PUTRA SMA PANGUDI LUHUR SANTO YOSEF
SURAKARTA TAHUN 2016**



SKRIPSI

Oleh:

ARDO ALEXANDER

K5612006

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2017**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ardo Alexander
NIM : K5612006
Jurusan/Program Studi : POK / Pendidikan Kevelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“Kontribusi tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai terhadap *under* basket *shoot* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA Pangudi Luhur Santo Yosef Surakarta tahun 2016 ”**. ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Januari 2017

Yang membuat pernyataan



Ardo Alexander

**KONTRIBUSI TINGGI BADAN, *POWER* OTOT LENGAN, KOORDINASI
MATA TANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP *UNDER*
BASKET *SHOOT* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BOLA
BASKET PUTRA SMA PANGUDI LUHUR SANTO YOSEF
SURAKARTA
TAHUN 2016**

Oleh:
ARDO ALEXANDER
K5612006

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Januari 2017

PERSETUJUAN

Nama : Ardo Alexander

NIM : K5612006

Judul Skripsi : KONTRIBUSI TINGGI BADAN, *POWER* OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP *UNDER BASKET SHOOT* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA PANGUDI LUHUR SANTO YOSEF SURAKARTA TAHUN 2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Proposal Penelitian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

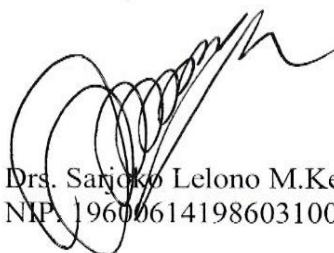
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Drs. Muhammad Mariyanto M.Kes
NIP. 195912291987021001

Pembimbing II







Drs. Sarjoko Lelono M.Kes
NIP. 196006141986031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Ardo Alexander
NIM : K5612006
Judul skripsi : Kontribusi tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai terhadap *under* basket *shoot* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA Pangudi Luhur Santo Yosef Surakarta tahun 2016

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa, tanggal 31 Januari 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd,		<u>3-02-2017</u>
Sekretaris	: Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd.,M.Or		<u>6-02-2017</u>
Anggota I	: Drs. Muhammad Mariyanto M.Kes		<u>6-02-2017</u>
Anggota II	: Drs. Sarjoko Lelono M.Kes		<u>3-02-2017</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari : Senin
Tanggal : 6-02-2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd
NIP. 196101241987021001

Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Agustiyanto, M.Pd
NIP. 1968081819940310



ABSTRAK

Ardo Alexander. K5612006. **KONTRIBUSI TINGGI BADAN, *POWER* OTOT LENGAN, KOORDINASI MATA TANGAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP *UNDER BASKET SHOOT* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET PUTRA SMA PANGUDI LUHUR SANTO YOSEF SURAKARTA TAHUN 2016.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai terhadap *under basket shoot* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA PL ST Yosef Surakarta

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler bola basket putra SMA PL ST Yosef Surakarta berjumlah 30 orang. Sampel yang dipakai yaitu seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA PL ST Yosef Surakarta yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah total *sampling*. Pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan, *power* otot tungkai dan *under basket shoot*. Analisis data menggunakan analisis *statistic* dengan studi korelasi menggunakan aplikasi SPSS 21.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut. Pertama terdapat kontribusi yang signifikan antara tinggi badan (X_1) dengan *under basket shoot* (Y) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,459 dan nilai p (sig) sebesar 0,011. Sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh r tabel sebesar 0,361. Sehingga $r_{hitung} (0,459) > r_{tabel} (0,361)$ atau $(sig) < 0,05$. Kedua, terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot lengan (X_2) dengan *under basket* (Y) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,447 dan nilai p (sig) sebesar 0,019. Sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh r tabel sebesar 0,361. Sehingga $r_{hitung} (0,447) > r_{tabel} (0,361)$ atau $(sig) < 0,05$. Ketiga terdapat kontribusi yang signifikan antara koordinasi mata tangan (X_3) dengan *under basket shoot* (Y) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,407 dan nilai p (sig) sebesar 0,026. Sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh r tabel sebesar 0,361. Sehingga $r_{hitung} (0,407) > r_{tabel} (0,361)$ atau $p (sig) < 0,05$. Keempat terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai (X_4) dengan *under basket shoot* (Y) diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,382 dan nilai p (sig) sebesar 0,021. Sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh r tabel sebesar 0,361. Sehingga $r_{hitung} (0,382) > r_{tabel} (0,361)$ atau $(sig) < 0,05$. Kelima terdapat kontribusi yang signifikan antara variable tinggi badan (X_1), *power* otot lengan (X_2), koordinasi mata tangan (X_3), *power* otot tungkai (X_4) dengan *under basket shoot* (Y) sebesar $0,881 > r_{tabel}$ sebesar 0,361.

Pertama tinggi badan (X_1) memberikan kontribusi terhadap *under basket shoot* (Y) sebesar 16,42 %. Kedua *power* otot lengan (X_2) memberikan kontribusi terhadap *under basket shoot* (Y) sebesar 15,47 %. Ketiga koordinasi mata tangan (X_3) memberikan kontribusi terhadap *under basket shoot* (Y) sebesar 15,22 %.

Keempat *power* otot tungkai (X4) memberikan kontribusi terhadap *under basket shoot* (Y) sebesar 15,79 %. Kelima tinggi badan (X1), *power* otot lengan (X2), koordinasi mata tangan (X3) dan *power* otot tungkai (X4) terhadap *under basket shoot* (Y) sebesar 62,90 %. Artinya terdapat kontribusi signifikan antara tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai.

Kata Kunci : *Under basket shoot* bola basket, tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai.

ABSTRACT

Ardo Alexander. K5612006. **CONTRIBUTION OF BODY HEIGHT, POWER THE ARM MUSCLES, COORDINATION THE EYE HAND AND POWER LIMB MUSCLES AGAINST UNDER BASKETBALL SHOOT A BASKETBALL IN EXTRACURRICULAR BASKETBALL MALE HIGH SCHOOL PANGUDI LUHUR SANTO YOSEF SURAKARTA 2016.** Thesis, Surakarta : Faculty of Teacher Training and Education, Sebelas Maret University Surakarta, Januari 2017.

This study aims to determine contributions body height , power the arm muscles , coordination the eye the hand and power limb muscles against under basketball shoot in extracurricular male high school PL ST Yosef Surakarta.

Population in this study is all members extracurricular basketball the male of high school PL ST Yosef Surakarta 2016 which consisted of 30 people. Sample used all students were 30 students the male of a total of sampling the sample. The collection of data carried out by using test and measurement of height , power the arm muscles , coordination eyes hand , power limb muscles and under basketball shoot. Data analysis use statistical analysis with the correlation studies use SPSS 21 .

The results. First , there is a significant contribution between high of the body (x_1 with under basketball shoot (y) obtained a correlation coefficient of 0,459 and p value (sig) as much as 0,011 .While value r table the first significance 5 percent to the $N= 30$ obtained r table of 0,361 .So that r count (0,459) $>$ r table (0,361 or p value (sig) <0.05 .Second , there are a significant contribution between power the arm muscles (X_2) with under basketball (Y) obtained a correlation coefficient of 0,435 and p (sig 0.016) as much as .While the value of r table in significance level of 5 percent with $N= 30$ obtained r 0,361 table as much as .So r count (0,435) $>$ r a table (0,361) or p (sig) < 0.05 it. Third , there is a significant contribution between coordination eyes the hands (X_3) with under basketball shoot (Y) obtained a correlation coefficient of 0,407 and p value (sig) as much as 0,026. While the value of r table the first significance 5 percent to the $N= 30$ obtained r table 0,361 .So that r count (0,407) $>$ r table (0,361) or p (sig) <0.05 .Fourth there are a significant contribution between power limb muscles (X_4)with under basketball shoot (Y) obtained a correlation coefficient of 0,393 and p value (sig) as much as much as 0.021 .While value r table the first significance 5 percent to the $N= 30$ obtained r table of 0,361 .So that r count (0,393) $>$ r table (0,361) ataup (sig) <0.05 . Fifth there are a significant contribution between variables body height (X_1) , power the arm muscles (X_2) , coordination eyes hand (X_3) , power limb muscles (X_4) with under basketball shoot (Y) as much as 0,862 $>$ 0,361 table as much as.

First high of the body (X_1) contributing to under basketball shoot (Y) as much as 16,42 % . Second power muscle the arms (X_2) contributing to under basketball shoot (Y) as much as 15,47 % .Third coordination eyes the hands (X_3) contributing to under basketball shoot (Y) as much as 15.22 % . Fourth power limb muscles (X_4) contributing to under basketball shoot (Y) as much as 15,79

%. fifth high of the body (X1), power muscle the arms (X2), coordination eyes the hands (X3) and power limb muscles (X4) of under basketball shoot (Y) as much as 62,90 %.It means there are significant contribution between height, power the arm muscles, coordination eyes hand and power limb muscles.

Keywords :Under basketball shoot basketball , height , power the arm muscles , coordination eyes hand and power limb muscles.

MOTTO

Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.
(Filipi 4:13)

Dalam kehidupan ini kita tidak dapat selalu melakukan hal yang besar tetapi kita dapat melakukan hal yang kecil dengan cinta yang besar. (Bunda Theresa)

Kesuksesan bukanlah suatu kebetulan itu adalah hasil dari kerja keras, ketekunan, pembelajaran, pengorbanan, dan terpenting rasa cinta atas yang kaulakukan dan yang kau pelajari. (Pele)

Hasil tidak akan mengkhianati proses maka teruslah berjuang. (Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Nenek saya Ibu Kartinah.

“Terimakasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, kerja keras, dan pengorbanan luar biasa. Kebahagiaanmu menjadi motivasi terbesar saya untuk terus berjuang.”

Bapak Eko Sugiarto dan Ibu Titisari Widyaningsih.

“Kehidupanku dimulai dari kalian, Doa dan restu kalian adalah pondasiku untuk melangkah dalam kehidupan. Terimakasih telah sudi menjadi orang tua dari seorang anak yang hanya menyusahkanmu. Terimakasih atas segala pengorbanan. Aku beruntung memiliki kalian.”

SMA Pangudi Luhur Santo Yosef Surakarta.

“Terimakasih sudah memberikan izin dan pengetahuan tentang dunia pendidikan.”

Sahabat-sahabat Penkepor angkatan 2012.

“Terima kasih telah berjuang bersama dalam perkuliahan serta memberikan cerita, pengalaman dan banyak hal selama kurang lebih 4 tahun ini. Semoga kita bias berjumpa lagi dengan kesuksesan kita masing-masing.”

Almamater UNS Surakarta.

“Terima kasih telah memberikan pengalaman yang luar biasa. Saya bangga bias menuntut ilmu disini.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan YME. Karena telah memberi rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, dan keselamatan. Atas kehendakNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi tinggi badan, *power* otot lengan, koordinasi mata tangan dan *power* otot tungkai terhadap *under basket shoot* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket SMA Pangudi Luhur Santo Yosef Surakarta tahun 2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd., Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Muhammad Mariyanto M.Kes selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Sarjoko Lelono M.Kes selaku pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Hendrig Joko Prasetyo, S.Pd., M.Or selaku penguji yang selalu memberikan masukan, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Fadillah Umar, S.Pd., M.Or selaku pembimbing akademik yang selalu memberi dorongan, motivasi, serta memantau nilai akademik selama di bangku perkuliahan.

7. Seluruh Dosen Penkepor FKIP Universitas Sebelas Maret, yang mengajar saya sehingga saya mendapat ilmu yang bermanfaat bagi penyusunan skripsi ini dan kehidupannya saya kelak.
8. Seluruh pimpinan dan staf karyawan Penkepor dan FKIP UNS yang turut membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNS angkatan 2012, terima kasih atas segala dukungan, motivasi, kebersamaan, dan semangat kalian selama ini.
10. Teman-teman dekat saya Fery, Rakmat, Fantas, Yunian, Rizky, Najib, Bambang, Rizal, Rezza, Ongky, Hary yang selalu membantu saya disaat saya sedang membutuhkan bantuan dari mereka.
11. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga semua amal baik tersebut mendapatkan imbalan yang setimpal dari Tuhan YME. Akhirnya penulis berharap hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Januari 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTO.	x
HALAMAN PERSEMBAHAN.	xi
KATA PENGANTAR.	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.	xix
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Bola basket	9
a. Pengertian Bola basket	10
b. Teknik dasar permainan bola basket	10
c. Menembak (<i>shooting</i>).....	12
1) Pengertian teknik dasar <i>shooting</i> bola basket.....	12
d. Teknik dasar gerakan <i>shooting</i>	15
e. Jenis-jenis <i>shooting</i>	16

f. <i>Under basket shoot</i>	17
2. Tinggi badan	20
a. Pengertian tinggi badan	20
b. Manfaat tinggi badan	22
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi tinggi badan	23
d. Peranan tinggi badan dalam <i>under basket shoot</i> bola basket	23
3. <i>Power</i> otot lengan	22
a. Pengertian <i>Power</i>	23
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Power</i>	24
c. Otot lengan	26
d. Otot-otot penunjang otot lengan	27
e. Peran <i>power</i> otot lengan dalam <i>under basket shoot</i> bola basket	28
4. Koordinasi mata tangan	29
a. Pengertian koordinasi	30
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi	31
c. Peranan koordinasi mata tangan terhadap <i>under</i> Basket <i>shoot</i> bola basket	33
5. <i>Power</i> otot tungkai	34
a. Pengertian <i>Power</i> tungkai	34
b. Otot-otot penunjang <i>power</i> otot tungkai	35
c. Peranan <i>Power</i> otot tungkai terhadap <i>under</i> basket <i>shoot</i> bola basket	37
B. Kerangka Berpikir	
a. Kontribusi Tinggi Badan terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	37
b. Kontribusi <i>Power</i> Otot Lengan terhadap <i>Under Basket</i> <i>Shoot</i> Bola Basket	37
c. Kontribusi Koordinasi Mata Tangan terhadap <i>Under</i> Basket <i>Shoot</i> Bola Basket	38

d. Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	38
e. Kontribusi Tinggi Badan, <i>Power</i> Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan <i>Power</i> Otot Tungkai dan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	39
C. Hipotesis.....	39
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu Penelitian	40
B. Desain Penelitian.....	40
C. Populasi Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
D. Teknik Pengumpulan Sampel.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	44
1. Uji Validitas.....	45
a. Uji Normalitas.....	45
b. Uji Linearitas.....	45
2. Reabilitas Instrumen.....	45
G. Prosedur Penelitian.....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN	48
A. Deskripsi	48
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	48
1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji Lineraritas.....	58
C. Hasil Analisis Data.....	51
1. Analisis Korelasi Tinggi Badan (X1) dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket (Y	51

2.	Analisis Korelasi <i>Power</i> Otot Lengan (X2) dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket (Y).....	52
3.	Analisis Korelasi Koordinasi Mata Tangan (X3) dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket (Y).....	53
4.	Analisis Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X4) dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket (Y).....	54
5.	Analisis Regresi Ganda.....	55
6.	Kontribusi Masing-Masing Prediktor	56
D.	Pengujian Hipotesis.....	56
1.	Kontribusi antara Tinggi Badan dengan <i>Under Basket Shoot</i> BolaBasket.....	57
2.	Kontribusi antara <i>Power</i> Otot Lengan dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	58
3.	Kontribusi antara Koordinasi Mata Tangan dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket.....	59
4.	Kontribusi antara <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket.....	60
5.	Kontribusi antaraTinggi Badan, <i>Power</i> Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket.....	61
E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
1.	Kontribusi Tinggi badan terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket.....	62
2.	Kontribusi <i>Power</i> Otot Lengan terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	63
3.	Kontribusi Koordinasi Mata Tangan terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket	63

4. Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap <i>Under</i> Basket <i>Shoot</i> Bola Basket.....	64
5. Kontribusi Tinggi Badan, <i>Power</i> Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap <i>Under</i> Basket Bola Basket.....	64
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	65
A.Simpulan.....	65
B.Implikasi.....	66
C.Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar21 Sikap Menembak Satu Tangan.....	13
Gambar2.2 Sikap Menembak Dengan Dua Tangan	14
Gambar2.3 Fase Persiapan <i>Shooting</i>	17
Gambar2.4 <i>Under Basket Shoot</i>	20
Gambar 2.5 <i>Anatomi</i> otot-oto tlengan.....	28
Gambar 2.6 Struktur otot tungkai atas	35
Gambar 2.7 Struktur otot tungkai bawah	36
Gambar 4.1 Diagram Pencar Korelasi antara Tinggi badan (X_1) dengan <i>Under basket shoot</i>	52
Gambar 4.2 Diagram <i>PowerOtotLengan</i> (X_2) dengan <i>Under</i> <i>Basket Shoot</i> (Y)	53
Gambar 4.3 Diagram Koordinasi Mata Tangan (X_3) dengan <i>Under</i> <i>Basket Shoot</i> (Y)	54
Gambar 4.4 Diagram <i>PowerOtotTungkai</i> (X_4) dengan <i>Under</i> <i>Basket Shoot</i> (Y)	55

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Deskripsi Data Hasil Tinggi Badan, <i>Power</i> Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan <i>Power</i> Otot Tungkai terhadap <i>Under Basket Shoot</i> Bola Basket.....	49
4.2	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	50
4.3	Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	51
4.4	Ringkasan Hasil Analisis Regresi.....	55
4.5	Ringkasan Hasil Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran Tes Tinggi Badan.....	71
2. Lampiran Tes <i>Power</i> Otot Lengan.....	73
3. Lampiran Tes Koordinasi Mata Tangan.....	75
4. Lampiran Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	77
5. Lampiran Tes <i>Under Basket Shoot</i>	79
6. Lampiran Hasil Tinggi Badan.....	72
7. Lampiran Hasil <i>Power</i> Otot Lengan.....	80
8. Lampiran Hasil Koordinasi Mata Tangan.....	81
9. Lampiran Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai.....	82
10. Lampiran Hasil <i>Under Basket Shoot</i>	83
11. Lampiran Tabulasi Hasil Penelitian.....	84
12. Lampiran Diskripsi Hasil Penelitian.....	86
13. Lampiran Hasil Normalitas.....	87
14. Lampiran Hasil Linieralitas.....	88
15. Lampiran Hasil Korelasi dan Regresi.....	90
17. Lampiran Hasil SE dan SR.....	92
18. Lampiran Tabel R.....	94
19. Lampiran Tabel F.....	95
20. Lampiran Dokumentasi Penelitian	97
21. Lampiran Pengajuan Judul Penelitian.....	100
22. Lampiran Validasi Proposal Penelitian.....	101
23. Lampiran Validasi Surat Ijin Menyusun Skripsi.....	102
25. Lampiran Surat Keterangan Penelitian.....	103